

Développer son potentiel de performance grâce à la préparation mentale



Distanciel : 2 jours (14 heures)



Tous collaborateurs



Coachs expérimentés issus du monde de l'entreprise pas seulement du coaching

INTRA

PRÉREQUIS

- Aucun

MÉTHODES MOBILISÉES

Une pédagogie active, ludique et participative, des séquences variées et rythmées : Apports sur les concepts clés, exercices pratiques, débriefing collectif, séquences vidéos et témoignages.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **En début de formation** : Quiz de positionnement
- **En fin de formation** : Quiz d'évaluation des acquis

MODALITÉS D'ACCÈS

Distanciel : Formation à distance animée à partir d'une plateforme collaborative. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur et idéalement d'un casque. Une assistance technique est assurée par ERYs auprès du participant.

Présentiel : Formation dans les locaux mis à disposition par ERYs ou par l'entreprise cliente. Salles de formation équipées de paper board, wifi, et accessibles en transports (métro, tram, voiture, bus...). Votre convocation comportera un plan d'accès.

Réponse à vos demandes sous 72h et entrée en formation au plus tard dans les 60 jours de la demande de formation.

ACCESSIBILITÉ

Nous contacter pour toute demande d'adaptation spécifique aux personnes en situations de handicap.



OBJECTIFS

- Appréhender les leviers de la préparation mentale pour performer
- Travailler la fixation d'objectifs
- Contrôler son stress et ses émotions
- Renforcer sa confiance en soi
- Entraîner sa concentration, la clé de l'excellence



PROGRAMME

QU'EST-CE QUE LA PRÉPARATION MENTALE ?

- Le modèle de performance mentale selon la Méthode Target®
- La recherche du flow, ou comment entrer dans la zone
- Test : OMSAT (Ottawa Mental Skills Assessment Tool)
- Concepts et témoignages de champions

LA FIXATION D'OBJECTIFS: le modèle SMARTER

- Introduction à la visualisation et ses pouvoirs
- *Pratique : Visualisation de la ligne de temps*
- Distinguer les objectifs de résultats, les objectifs de performance et les objectifs de maîtrise
- Le filtre SMARTER
- *Pratique : Fixation d'objectif*

DOMPTER LE STRESS

- Connaître les mécanismes du stress et ses impacts sur la santé
- Focus sur les stratégies de lutte contre le stress
- *Pratiques guidées: Cohérence cardiaque, méditation affective, ancrage de ressource*

NOURRIR SA CONFIANCE

- Les trois dimensions de la confiance: technique, relationnelle, spirituelle
- *Pratique : Souvenez-vous*
- Connaître les croyances limitantes et savoir les déconstruire

RENFORCER SA CONCENTRATION

- La concentration, la clé de l'excellence
- Les mécanismes de l'attention
- La matrice Eisenhower pour s'entraîner à travailler sur ce qui est important
- *Pratique : Je crée ma matrice Eisenhower / Mise en application d'un outil de régulation du stress*

ÉTABLIR SA ROUTINE DE PERFORMANCE

- Qu'est-ce qu'une routine de performance
- Créer son écosystème de performance
- Pratique : Créer sa propre routine de performance

